

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -



كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية  
قسم: العلوم الاجتماعية

## محاضرات في مقياس علم النفس الايجابي

موجة لطلبة السنة الأولى ماستر عيادي

2022

## الفهرس

الصفحة	عنوان المحاضرة	رقم المحاضرة
5-2	المحاضرة التمهيديّة	01
17-6	مدخل مفاهيمي لعلم النفس	03-02
25-18	الصلابة النفسية	05-04
32-26	التفكير الايجابي	07-06
38-33	الثقة بالنفس	08
42-39	جودة الحياة	09
51-43	التفاؤل والامل	11-10
57-52	الشعور بالسعادة	12
61-58	المرونة الشخصية والمعنوية	13
64-60	الذكاء المتعددة	15-14
76-70	المرونة النفسية	17-16



# المحاضرة التمهيديّة

رقم 01

## ملاحظة 01:

علم النفس الإيجابي لا يسعى لتأسيس فرع جديد أو مذهب جديد في علم النفس إنما هو يسعى إلى تجاوز الفصل والقطع بين ميادين علم النفس المختلفة من خلال توفير منظور جديد ومقاربة تكاملية أصلية بين هذه الميادين. (مصطفى ، ص 26)

- التيار الإنساني ممثل في:

- ابراهام ماسلو القائل بقوة تحقيق الذات

- كارل روجرز القائل بدوافع النماء والقدرة على الخيار وتحمل مسؤولية الوجود وتفتح الإمكانيات.

## ملاحظة 02:

ينبني علم النفس الإيجابي على مسلمات المنحى الإنساني والمتمثلة بالإيجابية الدافع للنماء وتحقيق الذات، المسؤولية، الالتزام بالآخرين، وصولاً إلى إطلاق طاقات الحياة والعطاء إلى حدودها الفضلى.

يركز علم النفس الايجابي على أصول فلسفية يونانية تعود إلى نظرية أرسطو في السعادة والحياة الطيبة (Metatheory).

والتي تتلخص جميعا في مفهوم الايديمونيا Eudemonia

والتي تتكون من Eu وتعني الطيبة وحسن الحال Demonia وتعني الملاك

الحارس وفترة النعمة. وقد شاعت ترجمتها بكلمة السعادة في الإنجليزية.

- لقد استند علم النفس الإيجابي على المفهوم الارسطي في السعادة والحياة

الطيبة والفعل الطيب.

- ركزت الاتجاهات القديمة (سلوكية، تحليلية)، على الطبيعة الأنانية

واللاجتماعية للإنسان.

- هوبز الانسان ذئب لأخيه الانسان

-أكد فرويد على نزوات الموت والتدمير

-داروين ركز على البقاء للأصلح

من أبرز اسهامات سليجمان بالاشتراك مع كريستوفر بترسون والذي صدر تحت

عنوان character strenfths and dertues والذي كان الهدف منه وضع

دليل في الفضائل الإنسانية وأوجه القوة الإنسانية في مقابل الدليل التشخيصي

الاحصائي الطبي العقلي (V) DSM (CSV)

وقد ركزا على القوى والفضائل الإنسانية التالية :

1- الحكمة / المعرفة

2- الشجاعة

3- الحس الإنساني

4- العدالة

5- الاعتدال

6- التسامي

### مؤلفات مارس سليجمان

- التفاؤل المتعلم 1990

- الطفل المتقائل 1966 برنامج لحماية الأطفال من الاكتئاب

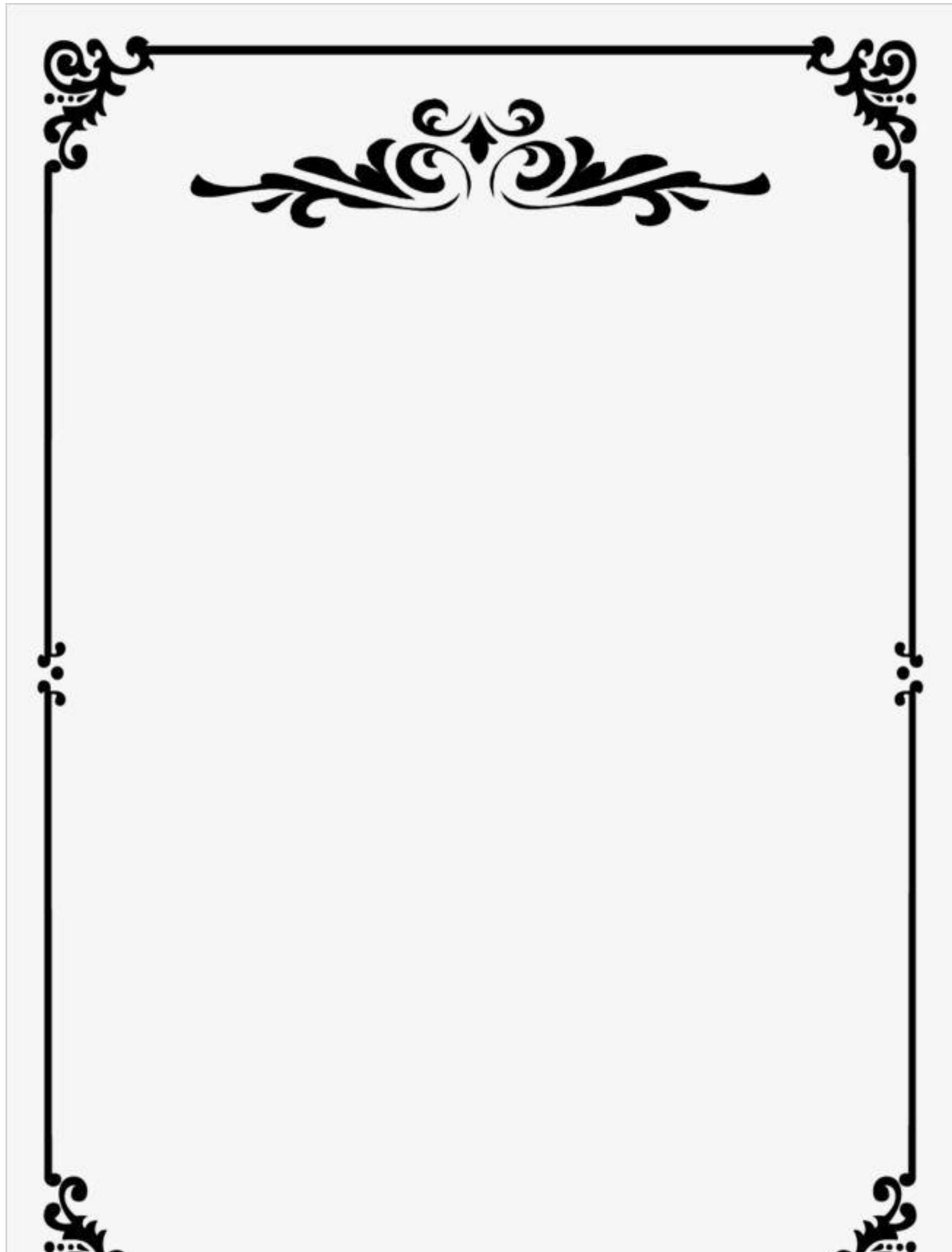
- السعادة الأصلية: توظيف علم النفس الإيجابي الجديد لتحقيق إمكانات من

أجل إنجازات مستدامة 2002

Authentic Happiness : using the new positive psychology

to realize you potential for lasting fulfillment (2002)

هل يمكن تعليم السعادة 2004 Can Happeness be taught



محاضرة 02-03

مدخل مفاهيمي لعلم

النفس الإيجابي



## محاضرة رقم 02-03

علم النفس الإيجابي

السنة الأولى ماستر عيادي

تعريف علم النفس العيادي

هو الدراسة العلمية للانفعالات الإيجابية والسمات الشخصية الإيجابية والمؤسسات الإيجابية التي تمكن الأفراد من الإحساس بالسعادة والتتعم والرفاهية.

يقول مارتن سليجمان وتشكزينتميهالي 2000 أن علم النفس ليس علما لدراسة المرض والاستسلام والانهييار والانهازم النفسي فقط لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها ليصير الإنسان متفوقا (بشير، 2010، ص 7-8)

كما يمكن الاستخلاص بأن علم النفس الإيجابي يهتم بمحددات وعوامل السلوك الإيجابي أو العوامل التي تمكن المؤسسات والمجتمعات من الازدهار، أي محددات الصحة النفسية الإيجابية، ليس مجرد علم يهتم بالتشخيص.

**كيف يستفيد الشخص من اكتشافه لجوانب القوة في الشخصية؟**

إن مجرد اكتشاف الشخص لمكانم القوم في شخصيته هو في الحقيقة كما يقول سليجمان هو تخلص من التفكير السلبي (بشير، 2010، ص 13)

كما أن اعانة الفرد على اكتشاف جوانب القوة في تفكيره وسلوكه ليس مجرد إزالة للأعراض فهو تطوير وتغيير للشخصية.

## أهداف علم النفس الإيجابي

1- من أهم أهدافه الرئيسية انتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية الإيجابية، كطرح مضاد للدليل الشخصي الخاص بالاضطرابات والأمراض النفسية. ( بشير، 2010، ص 11).

2- تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة (الصحة النفسية الإيجابية)

وللسعادة مسارات هي:

أ- الانفعالات الإيجابية والاستمتاع The pleasant life

ب- الاندماج The engaged أي التدفق والتعايش التام مع الأحداث والمواقف

ج- المعنى (الحياة ذات المعنى واضحة الغاية)

3- بعد التفاؤل الشخصي Personal optimism كاتجاه في الحياة

مقتضى جودة الحياة

(معمرية، 2010، ص 16)

انفعالات إيجابية

اندماج + معنى + علاقات إيجابية

السلوك السوي من منظور علم النفس الايجابي

هو السلوك الذي يتصف بالايجابية والفاعلية التكيفية والضبط الانفعالي. (معمرية، 2010،

ص 06)

من هو الشخص الإيجابي؟

- شخص سعيد ينصف بالرؤية المشرقة والمقدرة على إدارة الأزمات وبمشاعر إيجابية وتفاؤل وادراك لذات إيجابي.
- الشخص الإيجابي يتسم بتعدد استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة.
- الشخص الإيجابي قوي بمشاعر السعادة والرضى عن الحياة

## تطبيقات علم النفس الإيجابي

### 1-المجال التربوي التعليمي

تحسين أساليب التربية والتعليم حيث تصبح قائمة على الدافعية للإنجاز والميل والقدرات.

### 2-المجال الأسري

تحسين الحياة الأسرية بحيث يتخللها الحب والأصالة التلقائية والتعبير عن الرأي والالتزام والتنشئة القائمة على تنمية وتطوير الأبناء والاعتراف بقدراتهم وميولهم.

### 3-المجال الوظيفي

تحقيق الرضا الوظيفي والاندماج وتقبل ظروف العمل والمساهمة في بناء ظروف أحسن والسعي نحو الإنجاز.

### 4-المجال الاجتماعي:

- السعي نحو بناء علاقات اجتماعية ناجحة، تعزز الثقة والتواصل بين الأشخاص  
- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وروح المواطنة وغرسها في الشخصية الفردية والجماعية.

6-المجال العلاجي: تطوير العلاج النفسي بحيث يبني على الأمل واستغلال الطاقة الإيجابية والتفاؤل ومساندة الذات.

## ملاحظة

إن العلاج النفسي الإيجابي لا يتوقف بمجرد التخلص من الأعراض المرضية ولا الأفكار والأبنية المعرفية التي تستند عليها هذه الأعراض، بل بالتركيز أيضا على الجوانب الإيجابية وجوانب الصحة والقوة لتغذيتها بالمزيد من التطوير والدعم. (بشير، 2010، ص 6)

فعلم النفس الإيجابي ليس مجرد علم تشخيصي بقدر ما هو علم وقائي.

أي الوقاية من الاضطرابات من خلال تطوير واستغلال القدرات الفردية " على عكس القدماء أمثال فرويد الذي ذهب إلى الاعتقاد بأن التقدم العلمي والتكنولوجي ما هو إلا دفاع عن الصراعات الأساسية حول الجنس والعدوانية في مرحلة الطفولة. فالأفراد يكتبون هذه الصراعات بسبب ما تثيره من توتر لا يحتمل، وهذا التوتر يتحول إلى الطاقة التي تنتج الحضارة وبالتالي فإن انجاز الأعمال الرائعة، أو الاتصاف بسمات إيجابية في الشخصية، هي مجرد دفاع الأفراد عن دوافعهم المتوحشة من أن يغتصبوا أو يقتلوا ... " (بشير، 2010،

ص 13)

وحسب اعتقاد القدامى فالإنسان بداخله قوى شريرة تتصارع وتكون كدافع محرك للإبداع وللحضارة، فحسبهم أن وراء كل عمل خيري دافع سلبي خفي كمشاعر الذنب.

في حين يذهب أصحاب الاتجاه الإيجابي إلى الاعتقاد بأن الإنسان يمر بخبرات هذه الخبرات بعضها قابل للتعديل وبعضها الآخر غير قابل للتعديل وتتركز جهود علم النفس الإيجابي حول اثراء القوى الإنسانية لتعديل ما يمكن تعديله من هذه الخبرات لأنها مصدر السعادة. وبذلك يمكن من فهم القوى والانفعالات الإيجابية، إن المنطلق الذي انطلق منه علم النفس الإيجابي هو أن الانسان خير بطبعه.

وبالتالي يمكن تعريف علم النفس الإيجابي على أنه الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الانسان، ومجاله ترقيتها وتطويرها. (بشير، 2010، ص 16)

- السعادة بدل الاكتئاب

- التفاؤل بدل التشاؤم

- الحب بدل الكراهية

- الأمل بدل البأس

- القوة بدل العجز

**عوامل الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي**

حسب رؤية العالمة ماري جاهود Mary Jahoda

1- تقبل الذات Acceptance of ourself

2- عملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل Croth/Development

3- تكامل الشخصية

4- الاستقلالية أو الحرص على التفرد

5- الادراك الدقيق للواقع

6- السيادة أو السيطرة على البيئة أو البراعة والتفوق أو التمكن البيئي.

فعالية برنامج تعليمي في تعليم التفاؤل وتنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز لدى طلبة

الصف السادس في مدارس منطقتي شمال عمان وجنوب عمان

الأوجه الإيجابية للخبرات الإنسانية، المؤسسات الإيجابية

ملاحظة

علم النفس الإيجابي يهتم بكل ما هو إيجابي دون اهمال ما هو سلبي

- الأمل ← اهتم به سنيدر snyder

- مقاومة الضغوط reivich and shatte

يرى سيلجمان

أن النكسات التي تصيب المتفائلين هي نفسها التي تصيب المتشائمين إلا أن المتفائلين

يقاومون بشكل أفضل، فهم ينهضون من جديد حتى عندما تكون حياتهم قاسية وصعبة. إنهم

يجمعون قواهم ويعاودون المحاولة بينما يستسلم المتشائمون ويقعون في الاكتئاب. (مصطفى عبد الرحمن، 2005، ص 3).

وهذا لا يعني أن المتشائمين لا يستطيعون تعلم مهارات التفاؤل وتحسين نوعية حياتهم. **التفاؤل بالنسبة لسليجمان:** لا يعني الأناية والتوكيد الزائد للذات بقدر ما يعني تعلم التحدث إلى الذات ومناقشة ما يعانیه من نكسات وتراجعات من وجهة نظر إيجابية متفائلة مشجعة على التغيير.

وحب سليجمان التفاؤل يجعل صاحبة أكثر سيطرة على طريقة تفكيره حول المواقف المزعجة. أظهرت دراسات Glaser and glaser التي حاولت كشف أثر التفاؤل على عمل جهاز المناعة لدى طلبة كلية الحقوق في إحدى الجامعات أن عدد الخلايا التائية (T.cells) وهي الخلايا التي تفرز المضادات الحيوية قد زاد بنسبة 13% لدى المتفائلين في حين زاد نسبة 3% عند المتشائمين وزاد النشاط المناعي بنسبة 42% بينما زاد بنسبة 9% لدى المتشائمين في نفس الفترة الزمنية (مصطفى عبد الرحمن، 2005، ص ص 5، 6).

الشخص ذو العقلية السوية هو ذلك الشخص المتفائل الذي يمتلك نظرة طبيعية إيجابية للحياة.



تشير أبحاث الدماغ أيضا إلى أنه يقوم بتشغيل أكبر عدد من الوصلات الدماغية عندما يتم تشجيع قيام الطلاب بمجازفات ولكنه يتعلم العجز عندما يكون تحت التهديد مما يوجب على المربين أن يوجدوا مكانا آمنا للتفكير والمخاطرة واليقظة. (مصطفى عبد الحمن، 2005، ص 6).

### ملاحظة

لقد أكد باحثون عديدون من أنصار حركة علم النفس الإيجابي على أهمية تعليم الانسان الإيجابية وتنميتها لديه بدلا من التركيز على سد احتياجاته والتغلب على جوانب قصوره (مصطفى عبد الحمن، 2005، ص 6).

يرى سليجمان أن الانفعالات الإيجابية مثل الثقة، الأمل، المرونة، على سبيل المثال تخدمنا أو تفيدنا على أحسن ما يمكن، ليس فقط عندما تكون الحياة سهلة، ولكن عندما تكون صعبة أيضا... " (مصطفى عبد الحمن، 2005، ص 6).

وحسب أصحاب الاتجاه الإيجابي أن أوقات الاضطراب هي أوقات المعاناة.

كما يرى سليجمان أن الطرق الأحسن لمساعدة الناس الذين يشكون ويعانون هي التي تركز على الأشياء الإيجابية، إن هؤلاء الناس يبحثون عما هو أكثر من مجرد التخلص من معاناتكم انهم يهتمون بإيجاد هدف ومعنى لحياتهم، فتنمية نقاط القوة وفضائل الشخص يكون لديه

مناعة ضد الاضطرابات النفسية والاحساس بسوء الحظ، بل هي مفتاح لاستعادة عافيته النفسية (مصطفى عبد الحمن، 2005، ص 6).

### استنتاج عام:

- النموذج الثقافي للذات (Cultural Model Of Self)
- السعادة ذات الطابع الجماعي Collectivism tharmed types of happiness

الإنجاز الشخصي والتحصيل يكون أقل تركيزا في الثقافات الجماعية.

العجز المتعلم والمزاج المكتئب ومشاعر انعدام القيمة وفقدان تقدير الذات والعدوانية وحتى الميل إلى الانتحار.

كما يعتقد مصطفى حجازي أن القيود الذاتية هي التي ترسخ القيود الخارجية وهو ما يطلق عليه اليس (1995) الألعاب الذاتية البائسة المبخسة للذات والمعطلة لنمائها، وتقرض قيودا على الذات وامكاناتها جلد الذات.

الخطاب الداخلي (هو المخطئ، هو المقصر، هو العاجز)

يجب تخطي منطق (إنما ولكن....)

يجب التنقيب على طاقات الحياة واستخراجها لدى الفرد والجماعة والمجتمع

الآليات الدفاعية ليست وليدة المرض النفسي كما يشيع في أدبيات علم النفس المرضي،

بل هي آليات تعويضية يلجأ إليها قوى الحياة أو المعافاة كطاقة حيوية

**ملاحظة**

الشفاء لا يكون إلا بتحرك قوى الحياة



محاضرة 04-05

الصلابة النفسية

## محاضرة رقم 4-5

### الصلابة النفسية وقياسها في المجتمع الجزائري psychological

### Hardiness أو الصمود resilience

لقد أثبتت الدراسات أن لمتغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية social

support

تأثير في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة وكيفية ادراكه وتفسيره لها وتؤثر على

كيفية تقييمه لمدى قدرته على مواجهة هذه الأحداث وإدارتها.

ويشير مصطلح الصلابة النفسية psychological hardiness إلى قدرة الفرد

على الصمود أثناء التعرض للمثيرات الصادمة القوية .

ويشير zika and chamberlain إلى أهمية التركيز على دراسة المتغيرات

المخففة buffering والمعدلة moderating.

وهنا كما يشير roos and cohen 1987 : "تلك المتغيرات التي من شأنها

التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد لأحداث الحياة الضاغطة "

كما يشيران إلى المتغيرات المخففة تؤثر على:

1- إدراك الفرد وتقييمه للحدث الضاغطة.

2-تؤثر على مدى اعتقاده في فعالية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الحدث  
الضاغط (آلياته في المواجهة) (بشير ، 2021 ، ص78)

### ملاحظة

لقد اتجه العلماء إلى أنه كي نفهم الصحة النفسية يجب أن تكون نظرتنا تنبؤية بحيث يمكننا الربط بين السواء والعوامل الممرضة أي العوامل المدعمة للقدرة على المواجهة والفعالية وعوامل الخطر risk factors وعوامل المقاومة Resistance factors في الحقيقة هي عوامل بيئية شخصية تساهم في استمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الضغوط النفسية أو الأحداث الضاغطة. (عوامل المقامة) ومن المساهمين في هذه الدراسات سوزان كوباسا (Susan Kobasa) مايكل رايتير (Rutter 1990)

فيشير هؤلاء إلى البحث في الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز على الصحة بدل المرض وعلى المتغيرات الإيجابية سواء كالتت متغيرات نفسية أو اجتماعية والتي تجعل الفرد يحافظ على الصحة النفسية والجسمية ويكون قادرا على مواجهة الضغوط.

## تعريف سوزان كوباسا Susan Kobasa للصلاية النفسية

بأنها تأثرت كثيرا بعلماء النفس الانسانيين أمثال أبراهام ماسلو A. Maslow وكارل روجرز C. Rogers الذين أكدوا على أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وامكانياتهم الكامنة رغم تعرضهم للضغوط والاحباطات لذلك يجب أن تركز الدراسات النفسية على الأسوياء بدل المرضى.

كما تأثرت بأعمال فيكتور فرانكل V. Frankel التي أشار فيها إلى أن وجود معنى للحياة أو هدف في الحياة هو الذي يجعل الفرد يتحمل الاحباطات والضغوط، فحسب الحياة معاناة والمهم أن نجد معنى لهذه المعاناة.

كما تأثرت كذلك بالاتجاه المعرفي لدى أرلوند لازاروس A. Lazarus 1966 الذي أشار إلى أن تقييم الفرد لخصائصه النفسية كالصلاة يؤثر في تقييمه للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لذاته وصحته، كما يؤثر التقييم المعرفي لخصائصه النفسية والمعرفية في تقييمه لأساليب المواجهة المعتمدة من طرفه (مواجهة، هروب، تجنب، تحمل مسؤولية، البحث عن مساندة ...)

## استنتاج

حسب ماسلو و روجرز أصحاب الاتجاه الإنساني، يجب توجيه الدراسات إلى دراسة الشخصية السوية والصحة، ودراسة الأشخاص الذين يتعرضون إلى ضغوط ولا يمرضون.

ويجب العمل على تنمية المتغيرات الإيجابية كالصلابة النفسية والضبط الداخلي، وفاعلية الذات، وليس خفض التوتر وتحقيق الغرائز (بشير، 2021، ص 79-80).

### المتغيرات الوقائية Protective Factors حسب جارميري و راتر

- 1- سمات الشخصية كتقدير الذات العالي، الاستقلالية، الذكاء، الكفاءة والفاعلية.
- 2- كفاءة المساندة الأسرية وخاصة في مرحلة الطفولة، وتتمثل في ترابط الأسرة وتماسكها وإدراك الفرد للدفع الوالدي، مما يؤدي إلى شعور الطفل بالكفاءة والفاعلية.
- 3- اماكن وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية تشجع وتحفز قدرة الفرد على المواجهة الناجحة للضغوط.



تري كوباسا 1984: أن الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية (الذاتية) لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية.

## أبعاد الصلابة النفسية حسب Hull and Others

### 1-الالتزام Commitment

وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، مما يجعله ينظر إلى المواقف الضاغطة على أنها تجلب المتعة. (مرتبط بقيمة الأهداف والتي تمنح لك التعامل مع الضغوط).

### 2-التحكم Control

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث: وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، فالأحداث متغيرة وغير ثابتة، وله القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث ومواجهتها مواجهة فعالة.

### 3-التحدي Challenge

وهو اعتقاد بأن كل ما يحدث له هو فرصة للتغيير وفرصة للنمو أكثر، وهو جانب من الحياة يمكنه من اكتشاف البيئة المحيطة والتعلم أكثر، ويكتشف أكثر ما يساعده

من عوامل بيئية اجتماعية شخصية في إدارة هذه المواقف والاستمرار أكثر في الحياة. (بشير، 2012، ص 84)

### ملاحظة

وتشير كوباسا 1984 إلى أن هذه الخصائص (الأبعاد) من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم الضغوط التي يتعرض لها كما أن لمفهوم الصلابة النفسية علاقة بمفاهيم أخرى مثل الفاعلية الذاتية (Bandura) self efficacy

### التماسك النفسي (Antonovsky) Coherence

خصائص الأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية حسب كوباسا (Kobassa)

1-الأكثر صمودا ومقاومة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون

2-الأكثر إنجازا وضبطا داخليا وقيادة واقتدار وواقعية

3-أكثر مرونة وكفاءة وواقعية

4-الالتزام بالعمل بدل من الشعور بالاغتراب alienation

5-النظر إلى الضغوط على أنها تحدي Challenge بل من الشعور بالتهديد.

## ملاحظة

الصلابة النفسية كخاصية نفسية لا تخفف من شدة وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدرا للمقاومة Resistance والصمود Resilience والوقاية Prevention من الآثار السلبية التي تسببها الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية.

### العوامل المساهمة في تكون الصلابة النفسية

- 1- العوامل الأسرية: الدفاع الحب
- 2- الجنس (الرجال أكثر صلابة والنساء أكثر طلب للمساندة الاجتماعية).



محاضرة 06-07

التفكير الإيجابي

## محاضرة رقم 6-7

### تعريف التفكير الإيجابي

"هو امتلاك الفرد القدرة على تعديل أفكاره ومعتقداته والتحكم بها بما يفيد في حل مشكلاته بمنطق وطابع تفاؤلي، وعدم ترك أفكاره تتحكم" (تعريف التفكير الإيجابي

(<https://sotor.com>)

وفي هذا الشأن يقول ألبرت إيس: "الإنسان كائن عاقل منفرد في كونه إيجابي وغير سلبي، وحين يفكر بطريقة إيجابية وعقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة".

إن المتأمل في المفهومين نجد أن الإنسان يمتلك القدرة على التفكير الإيجابي، وهذا يعني أن الأفكار السلبية تراود عقل كل واحد منا ويمكننا أن نتعلم كيف نفكر بطريقة إيجابية لأن في الأصل كما قال إيس الإنسان كائن عاقل وإيجابي، وفاعليته مرتبطة بدعم تفكيره بطريقة إيجابية وهو ما يحقق له السعادة.

يذهب مصطفى حجازي إلى وصف التفكير الإيجابي على أنه: نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها وتحدياتها والتغلب على محنها

وشدائدها .... إنه توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة والكامنة من

أجل العمل كما أنه العلاج الناجع لحسن الحال النفسي (مصطفى ، ص 84)

التفكير الإيجابي هو اتجاه ذهني للاهتمام بالأفكار والصور والكلمات المؤدية إلى النمو، النجاح، والتوسع.

وهو توقع النهايات الناجحة لكل فعل أو وضعية، فهو مبني على التوقعات الإيجابية

(مصطفى ، ص 83)

### مقومات التفكير الإيجابي

هناك عدة مقومات للتفكير الإيجابي نذكر منها:

1- الوعي: هو أن تصبح على صلة بما أنت عليه، وما تشعر وتفكر فيه وتفعله،

وعندما يصبح الانسان واعيا بما هو عليه وما يفعله فإن البحث عن البدائل

والحلول تتجلى بما يتيح التعامل مع الواقع. والذات وبذلك يكون للوعي

وظيفتين:

-مراقبة الذات

-مراقبة المحيط والأحداث في وضعية معينة

وهذا كله عكس مشاعر العجز فقد يكون هناك عصف ذهني Brain storming من أجل الحلول ويكون ذلك بادراك المعوقات الذاتية (مصطفى ، ص 92).

## 2- اليقظة الذهنية Mindfulness

هي حالة ذهنية مرنة تتمثل بالانفتاح على الجديد والمستجد وهي حالة متقدمة من الوعي، عندما نكون يقظين نكون حساسين لما نملك من إمكانيات وقدرات، كما نكون حساسين للوضعية وكذا وللسياق الإدراكي لها. (مصطفى ، ص 95).

فأي انحراف ادراكي أو تأويل سلبي للوضعية يتم التفطن إليه.

فاليقظة الذهنية تفتح أمامنا آفاقا جديدة لمستقبل واعد وليس مستقبلا جامدا، كما أنها ضد قوالبنا الجامدة المبنية على مشاعر العجز ففي ظل عالم متحول تدعونا اليقظة الذهنية إلى التفكير والتصرف وعيوننا مفتوحة على إمكانيات تغيير مسلماتنا وفرضياتنا ونماذجنا المصرفية التي ألفناها والتي كانت تصلح لزمان غير هذا الزمان المتحول (مصطفى ، ص 95-97).

فكل عالم منطقته وادراكاته ومسلماته ما يجنبنا من مشاعر العجز بانعدام الكفاءة وإنها تفتح لنا مجال الإدراك الإيجابي.

### 3-التفاؤل

إن سر التفكير الإيجابي هو التفاؤل بحيث نتعامل بفاعلية مطلوبة ويملك كما هو معروف حديثا اللياقة التكيفية (Adaptability fitness Alexander and Baltes, 2003) والتي تقوم على ثلاث أسس:

-**التعظيم Optimisation** : رفع النشاط إلى مستواه الأعلى وشحذ المهارات وبعثها بحيث تعطي أفضل مردود.

-**التعويض Componsation** : تنويع الحلول والبدائل وأساليب متنوعة لتحقيق الأهداف (مصطفى ، ص 100).

كيف أجعل تفكيري إيجابيا

#### 1-التخلص من الصورة النمطية

هذه الصورة التي كونتها عن ذاتي أو على الآخرين وقد أجرى الأمريكي كلود ستيل وزملاؤه في جامعة ستانفورد دراسة على مجموعتين من الأمريكيين البيض والسود وقد طلبوا منهم اخضاعهم لاختبار المهارات اللفظية والتي هي معروف تأخر أداء الأمريكيين السود عليها، أخبرت نصف المجموعة الأولى الأمريكيين السود بأن هذا



الاختبار يقيس مهارات الأداء اللفظي في حين لم يخبر المجموعة الثانية من السود بذلك.

فأبدت المجموعة التي أخبرت بهذا الاختبار أداء أسوأ على غرار المجموعة التي لم تخبر بذلك، وهو ما يثبت تأثير الصورة النمطية على أداء وتفكير وتوقعات الأفراد (كاثرين ايه، 2017، ص 24)

## 2- الاعتقاد بالقابلية للتغير والتوقعات الإيجابية

بحيث يعتقد الفرد بعدم ثبات صفاته الشخصية وقدرته على تغييرها وتطويرها فكما يقول روبرت ستيرنبرج: "إذا كنت تخشى ارتكاب الأخطاء، فإنك لن تتعلم أثناء العمل، وسيصير أسلوبك برمته دفاعيا كأنك تقول: لا بد أن أحرص على ألا أخفق". في المقابل، الناس الذين يتبنون مواقف ذهنية متطورة، يرون أن بإمكان قدراتهم وصفاتهم التغير ببذل الجهد الممارس يحققون فرصا كبرى، وتصبح أخطاؤهم تعلمًا ويكونون أكثر توقعا للنجاح حتى عند الاضطلاع بالمهام الصعبة، كما هو الحال عند الطفل في تدرجه المدرسي لذلك ينصح عدم وصم الأطفال فمثلا الطفل الذي ينعى بالذكاء يترسخ في ذهنه أن هذه خاصية ثابتة ويربطها بالموقف الذي وصم من خلاله، وأي موقف اخفاق يشعره بالتهديد والقلق ويجعله لا يحاول التجريب

واكتساب مهارات ترتبط بمواقف أعقد لأنه تكون لديه بأن هذه الخاصية أو السمة ثابتة غير مكتسبة. (كاثرين ايه ، 2017، ص 26).

تمس الشيء بالنسبة للذين يعتقدون بأن مستويات القلق والاكتئاب لديهم لا يمكن أن تتغير مهما حاولوا تتجلى عليهم أعراض القلق والاكتئاب وتزايد الأعراض النفسية والجسدية لديهم (كاثرين ايه، 2017، ص 27).

نفس الشيء بالنسبة للأشخاص المسنين الذين يعتقدون بخصائص وحالات نفسية وجسمية تتعلق بالشيخوخة فهم أكثر عرضة وخضوعا لها في حين أن الذين يعتقدون بقدرتهم على تجاوزها ويكونون أكثر إيجابية تختفي أو تقل عندهم هذه الأعراض.

#### 4- تعديل طريقة تفكيرك نحو الفشل

أو كما ذهبت إلى ذلك الدكتورة كريستين نيف وسمته الرفق بالذات حيث صممت مقياس يقيس درجة الرفق بالذات يتيح لك ما إذا كنت تمعن في تأنيب نفسك حين تواجهك مشكلة أو بالأحرى مقدار قسوتك على ذاتك (نفس المرجع، ص 30) لذلك يجب علينا أن نؤمن بإمكانية التغيير في كل شيء...



# محاضرة 08

## الثقة بالنفس

## محاضرة رقم 08

### الثقة بالنفس في المجتمع الجزائري

#### تعريف الثقة بالنفس

هي شعور الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبقدرته على تحقيق ما يريد، وادراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به، ويتسم الشخص الواثق في نفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع، ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير. (معمرية، 2021، ص 119).

ويتفق العلماء والباحثين على أن الثقة بالنفس هي سمة شخصية.

والمقصود بالثقة بالنفس هي شعور الفرد بأنه قادر على أن ينجز الأشياء التي يريد عملها، وأن يعتقد في الآخرين يحبونه، ولا يرتبك عندما يفعل أو يقول شيئاً خطأ. (بشير، 2021، ص 119).

#### تعريف جيلفورد Guilford

هي اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية، ويرى أن الثقة بالنفس ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها.

وصنف جيلفورد مظاهر الثقة بالنفس إلى ما يلي:

- عدم الشعور بالكآبة

- الشعور بتقبل الآخرين له

- الايمان بالنفس

- الاتزان الانفعالي

### مظاهر الشعور بالنقص

- التمرکز حول الذات

- الشعور بعدم الرضا عن الخصال الشخصية

وحسب مراجعة عادل أبو علاء لقائمة روبرت وودورث للبيانات الشخصية وقائمة

ثرستون للشخصية مظاهر الثقة بالنفس تحدد كما يلي:

1- الشعور بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل.

(اتخاذ القرار ...)

2- تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم، مقابل الحساسية للنقد

الاجتماعي، الاتقان، المنافسة ...

3- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم، مقابل

الشعور بالخجل والارتباك والميل إلى الإحجام والخجل في التعامل مع الكبار.

4- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية، مقابل الشعور بالقلق

والارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران والإحجام عن المشاركة الاجتماعية.

5- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة، مقابل الشعور بالخوف والارتباك

والخجل في المواقف الجديدة (بشير، 2021، ص 129).

### ملاحظة

1-يشير ايزنيك Eysenk إلى أن فقدان الثقة بالنفس هو أحد مظاهر العصابية.

2-كلما ارتفعت الثقة بالنفس كلما ارتفعت درجة التوافق النفسي

كما يشير ديب باشا بأن الثقة بالنفس هي رأي الفرد في كفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، واعتقاده بأن لديه مهارات وقدرة لبلوغ حاجاته ومواجهة متطلبات بيئته وحل مشكلاته وتحقيق أهدافه.

### علاقة مفهوم الثقة بالنفس بمفاهيم أخرى

- الثقة بالنفس وتقدير الذات

- الثقة بالنفس والتوافق النفسي

- الثقة بالنفس والفعالية الذاتية

- الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي

### مظاهر الثقة بالنفس حسب جيلفورد

- الشعور بالكفاءة وتقبل الذات

- الشعور بتقبل الآخرين والايامن بالنفس

- الاتزان الانفعالي

### مظاهر عدم الثقة

- التمرکز حول الذات

- عدم الرضا والاعتماد على الآخرين والحاجة لتأييدهم ومساندتهم

- الميل على التردد والمغالاة في الحرص والحساسية للنقد الاجتماعي والشك

في الآخرين والشعور بالخجل والارتباك والميل إلى الإحجام في المواقف

الاجتماعية وعدم المشاركة.

### عوامل نمو الثقة بالنفس

- تفاعل الطفل مع أسرته وتعزيز الأسرة الثقة بالنفس لدى طفلها (التشجيع،

التطمين، الابتعاد عن الإحباط...)

## أبعاد الثقة بالنفس

- التحدث مع الآخرين
- التفاعل الاجتماعي
- المظهر الجسدي
- الإيجابية والتفاعل
- الأداء الأكاديمي
- العلاقات الرومنسية





# محاضرة 09

## جودة الحياة

## علاقة جودة الحياة ببعض المفاهيم

### 1- جودة الحياة ومستوى المعيشة

هناك فرق بين مستوى المعيشة Standards of living وجودة الحياة Qualite of life

باعتبار أن مستوى المعيشة يقصد به مدى توفر إمكانيات العيش مثل:

- الدخل الجيد
- الخدمة الصحية
- توفر الموارد الاستهلاكية
- نوعية السكن والخدمات الصحية
- تراجع معدل الوفيات من الأطفال
- تراجع مستوى الأمية
- توفر وسائل الرفاهية (سيارات، التجهيزات الإلكترونية)
- وسائل التثقيف
- التعليم .....

## أما نوعية الحياة

فهي نتاج التفاعل بين كل هذه الظروف المختلفة والتي ترتقي بالفرد نفسيا وسلوكيا واجتماعيا، وتجعله متقبلا لذاته وللظروف المحيطة به وبالتالي يشعر بالسعادة والاستمتاع بالحياة، ويتمتع بالإيجابية (مصمودي، جودي ، ص 113)

### 2- جودة الحياة والرضا عن الحياة:

يمكن اعتبار الرضا عن الحياة هو التعبير السيكولوجي عن مدى جودة الحياة بالنسبة للفرد، وكما يقول العالم شين و جونسون (Shin and Johnson) "الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه" (مصمودي، جودي ، ص 311)

### ملاحظة

مفهوم جودة الحياة يختلف باختلاف الثقافات

## مظاهر جودة الحياة

1- جودة البيئة المعاشة quality of environment

2- جودة الأداء quality of performanc

3- جودة النتائج والمخرجات quality of oucomes

يعتبر هذا المصطلح الأخير جودة النتائج والمخرجات هو الذي يصنف جودة

الحياة (مصمودي، جودي ، ص 318)



محاضرة 10-11

التفاؤل والأمل

## تمهيد

بعد التفاؤل والأمل نقطة العبور بيت التفكير الإيجابي والعواطف الإيجابية، فهما يعطيان التفكير الإيجابي بطانتها الوجدانية الأكثر دفعا للعمل والتدبر والتقدم في الحياة وذلك من خلال تعزيز النظرة الإيجابية للذات وإلى الحاضر والمستقبل وهو ما يشكل حجر الأساس للراحة النفسية، وبالتفاؤل الأمل توظف الطاقات والإمكانات وثبت روح العزم والمثابرة وصولا إلى التغلب على الصعاب.

### 1-تعريف التفاؤل:

يعرف قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية التفاؤل بأنه تلك النزعة للنظر إلى الجانب المشرق من الأوضاع، وإلى توقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث والتفاؤل يشكل دافعية قوية كما أنه يعتبر أحد أحجار زاوية النجاح (حجازي، ص 114) كما عرفه سيليجمان 1995 سمة الشخصية المتقائلة، بأيما الطريقة التي يفسر بها الفرد اتجاهه نحو النجاح والفشل في حياته، فالفرد يرى الفشل بأنه عبارة عن مصدر يساعد على التطور والنجاح، لذا ينصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة وتستطيع تطوير حياته نحو الأفضل بنفسه ولا يتطلب مساعدة من الآخرين (معمرية، ص175)

ويشير ديريهر 1995 Dreher إلى أن تعزيز النظرة المتفائلة نجعل الفرد أكثر قدرة على تطوير ذاته. (معمرية، 2021، ص 176)

## 2-التشاؤم

يعرف سليجمان التشاؤم بأنه ادراك الفرد للأشياء من حوله بطريقة سلبية، فالفرد المتشائم يرى الفشل في صورة مأساة لا يمكن الخروج منها وهو عادة لا يستطيع وضع حلول ناجحة لمشاكله اليومية، مما يجعله دائم السؤال وفي حالة تردد وشك (معمرية، 2021، ص 177)

ويعرفه عبد الخالق بأنه: توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل (معمرية، 2021، ص 188)

### 3- مقارنة بين وظائف التفاؤل والتشاؤم

وظائف التفاؤل	وظائف التشاؤم
- يهيئ الفرد للتفكير في حلول تكيفية بعيدا على أسلوب المواجهة (استراتيجيات موجهة نحو حل المشكلات)	- يهيئ الفرد لمواجهة الأحداث السيئة من أجل حماية الذات (يعد أسلوب المواجهة استراتيجية لحماية الذات)
- الغسل هو دافع يزيد من جهد الفرد وتأهبه المتفائل دون ابتغاء الكمال المطلق (استراتيجيات متعدد ومكيفة)	- يريد من جهود الفرد لكي يعزز أو يدعم أداءه الجيد حتى تتفادى تلك الأحداث (ابتغاء الكمال)، ومن ثم سمي هذا الجانب بالتأهب للتشاؤم
- توقعات إيجابية بعيدا عن مشاعر اليأس والعجز المتعلم	- توقع الأسوأ مع مشاعر عدم القدرة وهو طريق للعجز المتعلم

(معمرية، 2021، ص 188)



## 4-علاقة التفاؤل والتشاؤم بمتغيرات أخرى

### 4-1-علاقة التفاؤل والتشاؤم بالشخصية

بعد التفاؤل سمة trait من سمات الشخصية، يرى ادوارد دينر وآخرون E.Diener 1989 أن التفاؤل سمة وليس حالة والتفاؤل رغم أنه يتجه نحو المستقبل إلا أنه يؤثر في سلوك الفرد في الحاضر، وترتبط سمة التفاؤل بالجوانب الإيجابية في الشخصية. (معمرية، 2021، ص 182).

كما تجدر التذكير بأن السمة ليست ثابتة بل يمكن اكتساب بعض المهارات التي تمكننا من ممارسته التفاؤل وهو ما يعكس عدم ثبات السمة.

### 4-2-علاقة التفاؤل والتشاؤم بالسعادة والأمل والثقة بالنفس والرضا عن الحياة

إن المتفاعل له توقعات إيجابية نحو المستقبل مما يجعله يشعر بقدرته على الإنجاز وتحقيق أهدافه وهو ما يعكس ثقته بنفسه وكل هذه المعتقدات الإيجابية تتحول إلى مساعد السعادة والرضا عن الحياة.

## ملاحظة

حسب ميشل شيبير، تشارلز كارفر 1985 S.Carver M.F.Scheier التفاوض والتشاؤم سمة واحدة ثنائية القطب، لكل فرد درجة واحدة إما أن يكون له درجة مرتفعة على التفاوض أو العكس وقد يتراوح بينهما. (معمرية، ص 179).

### 5-التفاوض والتشاؤم غير الواقعيين

يعرف تايلور براون Taylor Brown التفاوض غير الواقعي بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاوض إزاء الأحداث دون مبررات منطقية، أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور. مما يؤدي إلى نتائج غير متوقعة ويعرض صاحبه للخطر. كما هو الحال حسب تايلور أن التوقعات غير الواقعية للأفراد إزاء أحداث المستقبل خاصة الأمور الصحية قد تدفع بهم إلى عدم ممارسته السلوك الصحي المطلوب.

ويعرف اينشتاين 1983 Weinatein التفاوض عبر الواقعي هو اعتقاد والناس أن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم بالمقارنة إلى الآخرين ويعتقدون أيضا أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثه لهم مقارنة بالآخرين (معمرية، 2021، ص

(182

## 6-التدريب على التفاؤل

لقد وضع سليجمان عدة برامج لتدريب الناشئة على التفكير التفاؤلي نظرا لمردوديته على صحتهم الجسمية والنفسية وآدائهم التحصيلي، وتوافقهم السلوكي.

ويقوم التدريب على التفاؤل وأساسا على محاولا رصد المعتقدات والأفكار التشاؤمية وكيف يرى ذاته المتشائمة وبعد تحديد هذه المعتقدات وهذه الصور، نذهب إلى تعديلها من خلال:

### 1-الأسانيد الواقعية الموضوعية:

إن تحفيز كل الدلائل والأسانيد الواقعية التي تعكس خطأ معتقدات العميل، من خلال الكشف عن عدم منطقية هذه الروابط وتدعيم الأسانيد الداخضة التشاؤمي.

### 2-التفسيرات البديلة:

إن عوامل الفشل متعددة قد ترجع إلى خلل بيئي مرتبط بالأسرة أو مكان العمل أو التعلم، لكن المتشائم يعزي سبب فشله مباشرة إلى ذاته وبلوم زائد، وما يعرف بجلد الذات، فعلى المعالج جعل المفحوص أكثر واقعية ويقلل من مشاعر الفشل لديه والعجز، وإدانتته لذاته، ويذهب إلى الحلول الواقعية.

### 3- الآثار والأبعاد:

هل أن نتائج التفسير المتشائم كارثية فعلا؟

هي مشاعر يقسمها المفحوص ويحكم بمدى حتميتها على حياته وهل له احتمالات أخرى وإمكانات تمكنه من القيام بإجراءات بديلة تخفف من سلبية وآثار نظرتة المتشائمة التي أغفلته عن حلول ممكنة ومتاحة وبمقدوره.

### 4- الجدوى

مهما كان تفسيره المتشائم حقيقيا فهل من جدوى، فرغم عدم الجدوى إلا أنه لا يجوز التمسك بمشاعر اليأس، غمن الأفضل صرف النظر والبحث عن الحلول البديلة المتاحة لأنها ممكنة لايجاد حل واقعي توظف من خلاله الإمكانيات الذاتية تحافظ من خلالها على الحالة الميزاجية الإيجابية .

### 5- التعبير عن الأصوات الداخلية

وتكون هذه الطريقة باختيار المفحوص لصديق يثق فيه يعبر مكانه عن مشاعره وأفكاره ومعتقداته وهو بدوره يحاول أن يدحض كل مبرراته اللامنطقية واعتقاداته المغلوطة. وهو بمثابة تعبير عن صوته الداخلي (حجازي، 2012، ص ص 126-127).

## 7- العقيدة الدينية أهي حقا إيجابية متفائلة:

لقد اهتمت الاتجاهات الحديثة باكتشاف أثر التدين والتأمل على الجانب الصحي للفرد ففي سنة 2004 نشرت مجلة علم النفس الأمريكية دراسة للمتغيرات التي تؤثر في نسبة الوفيات بين الذكور ما فوق الخامسة والخمسين ممن أجريت عليهم عمليات جراحية في القلب، فتبين أن أكثر عاملين ارتباطا بالوفاة هما: ضعف الدعم الديني، والثاني يتعلق بالافتقار إلى الدعم الاجتماعي كما يتمثل في غياب المؤازة الأسرية وعدم وجود شبكة من العلاقات والأصدقاء نلجأ إليهم في أفرحنا وأقراحنا، وبالعكس الأشخاص الكنديين الذين يمارسون شعائرهم الدينية بانتظام قد انخفضت نسبة الوفيات لديهم لتصبح 4% فقط بينما وصلت إلى 25% عند الأشخاص الذين اعترفوا بأن اتجاهاتهم الدينية لا تلقى منهم اهتماما ملحوظا.

وفي مجموعة أخرى من الدراسات عن المصابين بالسرطان ارتبطت المعتقدات الروحية والدينية بالتحسن السريع من المرض وبالقدرة على مقاومة الألم.... (عبد الستار، 2012، ص ص 399، 400).

# محاضرة 12

الشعور بالسعادة

## 1-تعريف الشعور بالسعادة:

يضيف وليام ماكدوجال W.Macdougal السعادة بأنها: السبب الحقيقي للضحك الصافي.

ويختلف تعريف السعادة من شخص إلى آخر فمنها يطيب لشخص الجلوس طوال اليوم على شاطئ أو ضفاف النهر للصيد دون اية صحبة، بروق لشخص آخر الذهاب إلى المقهى أو إلى الشارع من وسط الضجيج والصخب وهناك من ترتبط سعادته باسعاد الآخرين والعمل الخيري أو بالعمل الذي يعتقد أنه يقربه إلى الله زلفى. ويروي سليجمان عما إذا كانت السعادة تأتي من ممارسة الطيبة والكرم أكثر من الحصول على المتع والمرح فطلب من طلابه أن يقوم كل واحد منهم بالاشتراك في نشاط ممتع ومسل وتقوم كذلك نشاط خيري وأن يقيم بين العاملين أيهما جعله يشعر بالسعادة أكثر فوجد أن الأعمال الخيرية هي التي تجعل الانسان يشعر بالسعادة أكثر.

وهناك مثل يقول: "إذا أردت أن تكون سعيدا لمدة ساعة اغف قليلا ولمدة يوم، إذهب للصيد، ولمدة شهر، تزوج، ولمدة عام، أحصل على مال كثير، ولعمرك كله، ساعد انسانا آخر". (معمرية، 2021، ص 11).

وتعد عمل الخير في الحقيقة هو ما يقربنا من فطرتنا السلبية التي تحثنا على تقديم العون ومساعدة الآخرين بل واسعادهم.

كما يعرف روث فينهوفن 2001 الشعور بالسعادة بأنه: الدرجة التي تحكم فيها الفرد إيجابيا على نوعية الحياة الحاضرة بوجه عام، وحبه للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل".

ويرى مايكل وفورديس 1998 أن الشعور بالسعادة هو شعور عام بالرضا عن الحياة، يزدهر ويستمر على مدار فترات زمنية طويلة".

كما يرى أن الشعور بالسعادة ليس شيئا، فمعظم الناس يعتقدون أن الشعور بالسعادة هو أشياء مثل المال والسلطة والحياة الأسرية والمكانة الاجتماعية لكن هذه الأشياء كلها تجعلنا نشعر بالسعادة لكن ليست السعادة، فالسعادة هي شعور فقط. (معمرية،

2021، ص 13).



ولذلك يمكن بأن الشعور بالسعادة هو قمة الرضا عن الحياة وعن الوجود وعن الدور هو الشعور بالاقتراب من الفطرة الحقيقية والدور الحقيقي والايجابية.

## 2-خصائص وسمات الأشخاص السعداء

يعرف القاموس البريطاني (1983) الشخص السعيد بأنه "شخص متوافق لديه القدرة على الاستمتاع الحسي والعقلي بعد الوصول إلى هدفه نتيجة بذل جهد خارق وتأهب وقدرة على احراز النجاح مهما كلفه من صعاب، وهو شخص منجز ولديه صداقات قوية مع الآخرين كما يتفق العلماء بأن الشخص السعيد لا يشعر بالسعادة بشكل دائم لا ينقطع لأن الحياة لا تحلوا من الصعاب والأزمات وهو أكثر صلابة واستمرارية نحو أهدافه.

ويمكن حصر هذه الخصائص

### 1-الشعور بالرضا بحياته الاجتماعية

2-الشخص السعيد أكثر نجاحا في علاقاته الاجتماعية لأنه يتميز بالمرونة النفسية

3- أكثر تعاوناً ومشاركة للأخريين في انشطتهم ويحرص على تقديم الخدمة والمساعدة لغيره.

4- أكثر إدارة ومواجهة للانفعالات السلبية فقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص السعداء يتعرضون للآلام والمشكلات في مواقف الحياة التي يواجهونها، لكنهم يستطيعون مواجهتها وإدارتها بمشاعر إيجابية وأفكار تفاؤلية، ولديهم القدرة على التحكم في مشاعرهم السلبية.

5- الأشخاص السعداء يشعرون بالحماس والمتعة معظم الوقت والدافعية للإنجاز.

6- يقدرون قيمة العمل ويعملون باستمرار

7- لهم القدرة للسيطرة على القلق

8- التركيز على الحاضر والنظرة المتفائلة للمستقبل

9- يضعون حدوداً لطموحاتهم وفقاً لإمكاناتهم وقدراتهم

10- التخطيط قبل القيام بالأعمال

11- تقدير أهمية السعادة والحفاظ عليها. (معمرية، 2021، ص 32-33-

34).

3- الشعور بالسعادة والصحة النفسية والجسمية

إنه لمن الطبيعي جدا أن تكون هناك علاقة قوية بين الشعور بالصحة والشعور بالسعادة فكلاهما عامل للآخر، بالشعور بالسعادة يكون عاملا للصحة كما أن الشعور بالصحة يكون مرتبطا بمشاعر السعادة.

فقد أشارت دراسة أجريت بالمجتمع التكويني على عتبة تكونت من 199 فردا تبين من خلالها وجود ارتباط موجب ودال احصائيا بين مشاعر السعادة والصحة النفسية، كما يبين كذلك بأن الشعور بالسعادة كان من العوامل المنبئة بالصحة النفسية.

وهناك دلائل مباشرة على أن المشاعر الإيجابية تنشأ بالصحة وطول العمر ففي دراسة على 2282 أمريكي مكسيكي من الجنوب العربي لأمريكا أعمارهم 65 سنة فأكثر، قدمت لهم مجموعة من الاختيارات الانفعالية والديمغرافية، ثم تمت متابعتهم على مدار عامين وجد الباحثون أن السعداء تقل نسبة موتهم إلى النصف وكذلك نسبة عجزهم، فالمشاعر الإيجابية تحمي الأشخاص من هجوم الشيوخة، كما أن لديهم عادات صحية أفضل وضغط أقل، وأجهزة منعة اقوى من الأشخاص الأقل سعادة.

ولذلك فمشاعر السعادة تجعل الفرد أكثر سلامة من الناحية النفسية والجسمية.

(معمرية، 2021، ص ص 44-45)

# محاضرة 13

المرونة الشخصية والمعنوية

## تمهيد:

يتعرض كل فرد منا إلى عوامل الحياة المتعددة والتي تشكل له مقاومة وضغوط، وقد تزيد هذه العوامل تعقيدا مع التطور الحضاري والتغير القافي الحضاري مما يتطلب من الفرد اعتمادا أساليب واستراتيجيات مرنة للتكيف معها والتمتع بمرونة شخصية ومعرفية تؤهله لمواجهة مختلف الاحباطات وسنعيد التوازن الشخصي عقب كل الأزمات والإحباطات ونتساءل من خلال محاضرتنا مفهوما مهما وهو المرونة النفسية والشخصية.

### 1- تعريف الشخصية والمعرفية

يعرف ريشاردس وآخرون ( richards,c,et,al ) المرونة الشخصية بأنها مجموعة من الآليات الشخصية التي تعتمد على التوافق النفسي والضبط العقلي والفعالية الذاتية في تحقيق المهارات المعرفية والاجتماعية في النواحي الاجتماعية والوظيفية والأكاديمية من خلال استراتيجيات التغلب على المشكلات بالتعديل السلوكي المستمر الذي يتمثل في التجهيز المعرفي الفوري لمعايير ومحكات التقدير المعرفي للضغوط Cognitive appraisal stress والمعالجة المعرفية للمواقف والضغوط. فالشخص المرن والذي يمتلك مرونة شخصية هو الذي يبذل العديد من الجهود المعرفية والسلوكية لإدارة المطالب الداخلية والخارجية مع الضبط الانفعالي والثقة بالنفس.

### 2- عوامل التصدي للضغوط

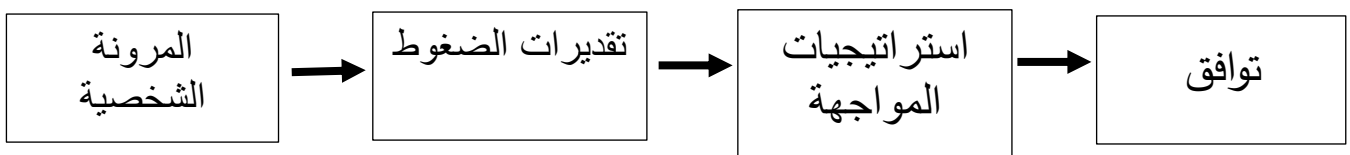
هناك عاملين أساسيين للتصدي للضغوط هما:

أ- النظم الانفعالي لمواجهة الضغوط، وتركيز الانفعالات المعتمد على الضبط المدرك Perceived control لمواجهة الحدث الضاغط: مع تقدير الذات والفعالية الذاتية Self Efficacy وكذلك التفاؤل.

ب- التصدي المركزي على مواجهة المشكلات بناء على استراتيجية التعامل مع الحدث وجهود التصدي التي تمثل عوامل وسيطة بين الاستجابات الانفعالية Emotional Responses وأحداث الحياة الضاغطة Stressful life Events وقد أشار باندورا في نظرية الفعالية الذاتية Theory of self Efficacy.

بأن الأحكام على الأحداث الضاغطة ناتج التقدير المعرفي والذي يؤثر على التفكير والسلوك الفعلي للفرد، كما أنا الفعالية الذاتية تلعب دورا مهما في المرونة الشخصية ومواجهة الضغوط بناء على التقدير المعرفي المسبق (صالح حسين، 2018، ص 34-35)

ويمكن تبين العلاقة بين المرونة الشخصية والتوافق من خلال النموذج أو المخطط الآتي:



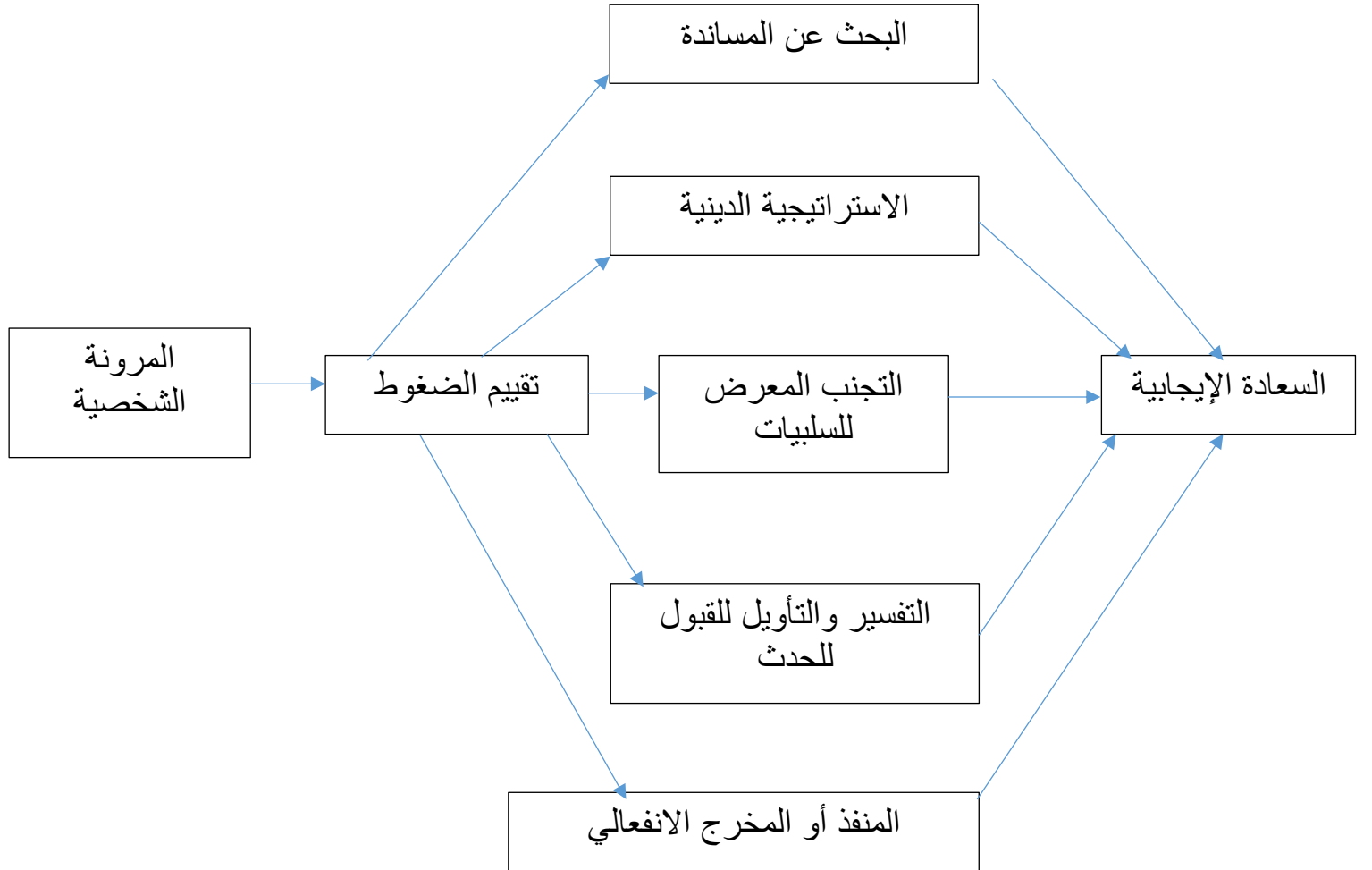
نموذج بين العلاقة بين المرونة الشخصية والتوافق.

ولا يفوتنا التذكير بالعلاقة بين المرونة الشخصية والفعالية الذاتية فالمرونة الشخصية تستند على الفعالية الذاتية في التقدير المعرفي للمواقف وبناء استراتيجيات المواجهة السليمة للتغلب على الضغوط والتفريغ الانفعالي المضبوط لتحقيق السعادة النفسية.

### 3- المرونة المعرفية واتخاذ القرار في المواقف الضاغطة:

قد ترجع الضغوط المهنية والفشل في التسيير إلى ضعف قدرة المسؤول على استدعاء الذكاء الوجداني والمعرفي في اتخاذ القرارات العامة وإدارة الضغوط واتخاذ القرارات الصائبة والمناسبة في المواقف الحاسمة. فالشخص الذي يتمتع بمرونة معرفية تكون لديه القدرة الكافية لاتخاذ القرار في المواقف الضاغطة ويتمتع بذكاء وجداني يجعله ناجما في العلاقات داخل المؤسسة فمحيط العمل.

وسوف نلخص ذلك من خلال النموذج التالي:



نموذج رقم -2- بين التوازن البنيوي للمرونة الشخصية

( صالح حسين، 2018، ص 37 )



المحاضرة 14+15

الذكاء المتعددة



## محاضرة الذكاء المتعددة

### تمهيد:

كثيرا ما نسمع أحكاما مطلقة وجزافية دون وعي علمي هذا غبي أنت غبي بمنطق أم هذا الشخص لا يحسن التصرف لكن المنظور العلمي عكس ذلك فلا يوجد شخص غبي تماما ولا شخص ذكي في كل المجالات، فكل فرد عبقرى في مجاله وهو الطرح الذي تنطلق منه المقاربة الايجابية وسنحاول من خلال ما سنقدمه الصريح على الذكاء المتعدد من خلال:

### 1-تعريف الذكاء العام:

هو قدرة عقلية يملكها الانسان ويستطيع أن يعبر عنها عن طريق التفكير والنشاط الحركي وأن يبتدع شيئا آخر في شتى مجالات الحياة (وليم، 2011، ص 10).  
ويمكن اعتبار الذكاء بأنه الأداة أو القدرة المحيطة التي تمكن الأفراد والمجموعات من التأقلم بشكل أفضل مع الظروف المحيطة عن طريق استغلال ما هو موجود للوصول إلى حل مشكلة معينة (وليم، 2011، ص 11).

### 2-أنواع الذكاء

#### -الذكاء اللغوي:

وهو مؤشر لامتلاك قدرات لغوية عالية ومهارات أدائية، تمكن الفرد من تعلم أكثر من لغة أو الابداع في لغة بعينها.

#### الذكاء المنطقي أو الرياضي:

القدرة على حل مشكلات منطقية أو معادلات رياضية، تحتاج إلى منطق وقدرة تحليلية لفهمها وكذا حلها، كما هو الحال أنشطتين.

#### الذكاء الموسيقي

كل ما يتعلق بالموسيقى سواء في جانبها الابداعي والأدائي كما حال بيتهوفن.

#### الذكاء الحدسي الحركي

يظهر هذا النوع من الذكاء في المهارات الحركية والتي يبددها الرياضيون المحترفون في رياضات مختلفة (كرة القدم، جونايز، رياضات قتالية، سباحة) بفعالية ذاتية مرتفعة أو عالية.

## الذكاء التشكيلي أو المجالي التصوري

وهو الذي يتمتع به الفنانين التشكيليين مثال على ذلك بيكاسو الفنان التشكيلي العالمي (وليم، 2011، ص 13).

## الذكاء الوجداني أو العاطفي

ويعني امتلاك أكبر قدر ممكن من المهارات التواصلية الاجتماعية والتي تمكنه من النجاح في علاقاته الاجتماعية، ومن خلال هذا الذكاء يمكن الفرد من:

- القدرة على تنظيم المجموعات والحلول التفاضلية، وإقامة العلاقات الشخصية بما تستدعي من تعاطف وتواصل.
- القدرة على اكتشاف مشاعر واهتمامات الآخرين بصيرة نافذة.
- القدرة على إدارة المواقف الاجتماعية بكل مرونة (مسمع جيد، متفهم، يحافظ على مشاعر الآخرين، يعذر غيره، الابتعاد عن الصراع والاعتراف للآخرين، ...).

(وليم، 2011، ص 129-131)

- القدرة على تمالك الذات
- التحكم في الاندفاعات العاطفية
- المحافظة على الهدوء في كل المواقف (وليم، 2011، ص 236).

## أهمية الذكاء العاطفي في العمل

لقد أثبتت الدراسات التي أجريت في العشرين سنة الماضية أن القائد الناجح هو الذي يؤثر في الآخرين ويحرك في نفوسهم مشاعر الحب والولاء للمؤسسة التي يعملون فيها وهو ما يزيد من إنتاجهم وأدائهم (وليم، 2011، ص 239)، كما أن الفرد الذي ينجح في إقامة علاقات ايجابية داخل وسطه العلمي قائمة على أساس العاطفة والتعاطف المتبادل يكون أكثر راحة ونجاحا ومرونة نفسية وأكثر قدرة للانضمام إلى الأعمال الجماعية، وهو ما يزيد ويضمن الكفاءة العالية في الآراء وكذا كفاءة الشركة أو المؤسسة التي ينتمي إليها. (وليم، 2011، ص 241)

## الذكاء العاطفي ونجاح الأسرة

في دراسة قام بها عالم النفس الأمريكي غوتمان على تأثير الذكاء العاطفي على نجاح العلاقة الزوجية استطاع من خلال مراقبة الطريقة التي يتحدث بها الزوجان أثناء الخلاف التنبؤ باحتمال الطلاق بينهما خلال ثلاث سنوات بنسبة من الدقة وصلت إلى 97 % إذن فالذكاء عامل أساسي للاستقرار الأسري واستمرار العلاقة الزوجية. (وليم، 2011، ص 242)

## الذكاء العاطفي والصحة النفسية

يعد الذكاء من المنبآت بالصحة الجيدة الايجابية وللشعور الرضا عن الحياة والسعادة والتفاؤل والثق، والصبر وروح الدعابة فهو أهم عامل يجعل الفرد يخلوا من الصراعات الخارجية والداخلية وخلق مريدا من التفاعل مع الآخرين، فهو الذي يشعر الفرد بالهوية والقبول الاجتماعي ويعزز روح الانتماء لديه والتأثير والذكاء الاجتماعي على مكونات أساسية هي:

1- الوعي الاجتماعي Social Awareness

2- المهارات الاجتماعية Social Skills

3- معالجة المعلومات Social Information Processing

كما يتأثر بالقدرة المعرفية وخصائص شخصية الفرد (صالح، 2018، ص ص 179، 180)

فهو سر نجاح الفرد في إقامة روابط وعلاقات اجتماعية متنوعة وفعالة.

## محاضرة أسلوب الحياة

### تمهيد

لكل فرد أسلوبه في الحياة والذي يعبر عن معتقداته ومسلماته القيمة التي يؤمن بها والتي تجرد من خلالها أهدافه، ويشعر من خلالها بالانتماء إلى حمله من القيم دون سواها، ويكون أسلوبا استجابيا معينا، يكسو معتقدات الفردي ونظرة إلى ذاته وبيئته. وسنحاول من خلال ما سنقدمه ببيان مفهوم أسلوب الحياة وتوضيحه بشكل جيد.

### 1- تعريف أسلوب الحياة life style

أعرف أدلر (Adler) بأنه: أسلوب الفرد في التفكير والانفعال والسلوك الذي يتمحور حول هدف الفرد في الحياة

يعرفه موزاك (Mosak 2000) بأنه القناعات التي يطورها الفرد في وقت مبكر من حياته لمساعدته في تنظيم الخبرة وفهمها والتنبؤ والتحكم فيها.

### ويرى فرغيسون 1984 Furguson

إن أسلوب الحياة يشمل مفهوم الفرد لذاته وهدفه في الحياة ورؤيته لها وطريقته في التعامل مع المواقف الحياتية مختلفة وهو ثابت نسبيا. (خولة عبد الكريم، ومحمد إبراهيم ، 2016، ص 65)

### تعريف منظمة الصحة الإعلامية WHO 1989

بأن أسلوب الحياة هو مجموعة من العادات السلوكية التي جرى تشكيلها وتكوينها من خلال القيم والمعتقدات السائدة في حضارة معينة ومن خلال الفرص والقيود التي تفرضها حالات أو أوضاع إجتماعية واقتصادية معينة (أحمد عبد الزهرة، ص ص 548-549)

ويمكن تعريف أسلوب الحياة بأنه: نسق من المعتقدات والمشاعر الإيجابية والسلبية نحو السلوكيات والأشياء والبيئة وطريقة العيش سواء في الشرق أو الغرب باختلاف القيم والديانات وستدعى هذا النسق نموذجا من الاستجابات السلوكية المعبرة عن اعتقاده ويدفعه لقبول ورفض نماذج سلوكية أخرى غير متوافقة مع أسلوبه في الحياة، كما أن أسلوب الحياة عند الفرد يعبر عن نظام معرفي معين.

### 2-شكل أسلوب الحياة حسب أدلر Adler

حسب أدلر صاحب فكرة أسلوب الحياة والذي يصنف ضمن أساسيات علم النفس الفردي أن أسلوب الحياة يتكون عند الفرد بين الرابعة والخامسة من العمر تقريبا وفي هذا الصدد يذكر استيوارت واستيوارت (Steuart & Steuart) بأن أفضل طريقة لمعرفة أسلوب حياة الفرد وفهمه هو دراسة ذكرياته عن مرحلة الطفولة حيث أن الأسرة تؤدي دورا أساسيا ومهما في تشكيل أسلوب حياة الطفل وتطوره (خولة عبد الكريم ومحمد إبراهيم، 2016، ص 65).

### 3-تصنيفات أساليب الحياة

صنف أدلر Adler أساليب الحياة إلى أربعة أساليب هي M

1- المقيد

2- المسيطر

3- المتجنب

4- الأخاذ

أما كيرن ووايت 1989 Kern qwhite

فصنفوها إلى خمسة أنواع هي:

1- المتحكم

2- الساعي وراء الكمال

3- الشخص الساعي إلى إرضاء الآخرين

4- الضحية

5- الشهيد

تضيف ويلر وكيرن وكروليت 1986 wheeler, Kern & curlette وقد صنفوا إلى ستة

أساليب هي:

1- المنتهي the socialinterest

يعكس درجة انتهاء الفرد للمجتمع (مقياس صحة الفرد)

2- الصحة The exploitation theme passive

شعر بتعرضه للأذى و سقف على ذاته

3- الباحث عن الاستحسان

4- المتحكم

5- الشخص عبر الكفو

6- المدلل

7- المنتقم

8- المذعن (خولة عبد الكريم ومحمد إبراهيم، 2016، ص 66)



**المحاضرة 16+17**  
**المرونة النفسية**

## المحاضرة المرونة النفسية

### تعريف المرونة النفسية

هي القدرة على مواجهة الصدمات الشدائد والضغوطات مواجهة إيجابية (مشكلات أسرية، مهنية، صحية)

كما تعني الثقافة السارية وإعادة التوازن النفسي من التأثيرات السلبية التي كلفها الضغوط والشدائد والصدمات التي يتعرض لها الفرد، ويكون ذلك بتخطيها وتجاوزها بطريقة وأسلوب مرن وفعال.

### ملاحظة

المرونة نفسية لا تعني عدم التأثر وعدم المعاشة الانفعالية الأليمة للموقف الضاغط، بل إن هذه المعاشة وهذا الألم الانفعالي هو الطريق للمرونة النفسية، فالحياة ليست نزهة فهي مصاعب ونكبات، كما أنه من الخطأ اعتبار المرونة النفسية سمة شخصية ثابتة بل هي خاصية مكتسبة بمختلف التجارب، وهي سلوكيات واعتقادات منمى لدى الفرد.

### 2- عوامل تكوين المرونة النفسية لدى الفرد

تشير معظم الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية لدى الطفل تتكون نتيجة العلاقات الأسرية الدافئة حميمة بين الآباء وأبنائهم وهو ما يسمى عند الطفل الثقة والاستقلالية وهو ما يعزز مرونته النفسية ويكون لديه

- القدرة على وضع خطط واستراتيجية اللازمة والتزام تتبعها وتطبيقها
- النظرة الإيجابية للذات والثقة في قدراته وإمكاناته
- مهارات التواصل الإيجابي والقدرة على تطوير علاقات تفاعل إيجابية
- القدرة على إدارة الانفعالات والاندفاعات وضبطها ([www.noor-book.com](http://www.noor-book.com))

### 3- استراتيجيات بناء المرونة النفسية

لكل فرد استراتيجياته والكيفية وهذا رجل للفروقات بين الأفراد في مواجهة الضغوط ويمكن تحديد عشر طرق لبناء المرونة النفسية ونذكرها فيما يلي:

### 1- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين

فالعلاقات الجيدة مع أفراد الأسرة والأصدقاء من أهمية متطلبات المرونة النفسية، وتقبل المساعدة وتقديمها للآخرين والمشاركة الفعالة في جميع الأعمال الاجتماعية الجماعية تؤثر إيجاباً على مرونة الفرد النفسية وتدفعه ليكون أكثر إيجابية وهو ما يشعره بالسعادة.

## 2- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أو التغلب عليها

الأزمة كما يقال يولد الهمة، فتجاوز الحدث الراهن والتطلع إلى المستقبل على أنه مشرق وأفضل من الحاضر وحاول أن تتلمس كل ما يمكن أن يخفف أو يلطف من مشاعر السلبية

## 3- تقبل التغيير واعتبره جزء من حياتك

قد يعجز الإنسان عن تغيير بعض الأمور فيقبلها كما هي وتغيير ما يمكن تغييره وهو ما يجعله يشعر بالراحة

## 4- انطلق نحو تحديد أهدافك

هل الفرد وضع مجموعة من الأهداف الممكنة التحقيق والتي يقوم بتكثيفها وفق إمكانياته وظروفه، كل ذلك بدل التركيز على أهداف لا يمكن تحقيقها وتتعارض وإمكانياته وظروفه الحقيقية

## 5- اتخذ قرار حاسماً قطعياً

التعامل مع المواقف العصبية بأقصى تحدي ومقاومة وتصدي بفعالية بدلاً من إجتراح الضغوط واجتراحها ( تحول إلى دافئ )

## 6- تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه استكشاف ذاتك

كل الظروف التي تمر بها في الحقيقة هي عثرات إن تجاوزناها تمكنا من بناء علاقة إيجابية مع ذواتنا ومع الآخرين وجعلتنا نشعر بالفعالية الذاتية وبقيمة الحياة عندنا

## 7- تبني نظرة إيجابية لذاتك

يجب الاعتقاد بقدرتك على حل المشكلات ومواجهتها وثق في نفسك تضع نفسك على طريق المرونة النفسية

## 8- تضع الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي

تجنب التفكير التضخيمي وأعط الأشياء والمواقف حجمها الطبيعي



## 9- لا تفقد الأمل وكن متفائلا بالقادم

كن متفائلا وانظر إلى المدى البعيد نظرة متفائلة وتوقع إيجابية ما سوف يحدث لك في حياتك حاول أن تتخيل بصريا ما سيحدث لك والذي يكون مطابقا لما نريده ونتمناه بدل من الحذر والخوف من المستقبل

## 10- اعتني بنفسك

اهتم بنفسك وحاجتك ومشاعر الراحة لديك وبكل ما يشعرك بالسعادة وجودة حياتك ( رياضة، ترفيه، أعمال فنية، تدين شعائر دينية وعبادة.....)، فاهتمامك بنفسك يجعلك مستعدا لأي حدث ضاغط

## 4- خصائص الأشخاص ذوي المرونة النفسية

### 1- الجوانب الشخصية

يقدر ذاته ومواهبه وإنجازاته ويتميز بروح الفرح والفكاهة والأمل في المستقبل

### 2- الجوانب الاجتماعية

وتتمثل في المساندة الاجتماعية والتعاطف مع الآخرين عند تعرضهم للضغوط

### 3- الجوانب العقلية

السرعة في حل المشكلات وإيجاد الحلول البديلة

### 4- الجوانب الروحية

الإيمان بالقضاء والقدر والصبر عند الشدائد والرضا والتسليم (أسامة سيد، 2022، ص 31)

كم يشير ويلين وويلين (wolin wolin) إلى أن صفات المرنين نفسيا بأنهم يمتلكون

1-الاستبصار: هي قدرة الفرد على فهم وترجمة وتفسير مواقف ويشمل الاستبصار الشخصي ومعرفته كيف سلوكه وفق الموقف وما تستدعيه

2-الإبداع: ويعني القدرة على مواجهة المواقف وتحدي مسائل موقفية بكل إبداع وتوجيهه وسرعة اتخاذ القرار المناسب والسلوك المناسب

3- الاستقلالية: وهو القدرة على الموازنة بين شخصه والآخرين بحيث يستطيع أن ينكر أو يرفض كل ما لا يتوافق مع ما يؤمن به بكل تفاؤل وثقة في ذاته

4-روح الدعابة: الشخص الذي يمتاز بروح الدعابة هو الذي يستطيع إدخال السرور والبهجة

في نفوس الآخرين ويجيد التعامل مع المواقف الضاغطة الصعبة بكل مرونة

## 5- المبادأة

وتكون المبادأة بالنسبة للشخص المرن بعد الدراسة السريعة والدقيقة للمواقف وإدراك الموقف ومآلاته الإيجابية والسلبية (الإقدام نحو مواجهة المواقف بكل مرونة)

## 6- تكوين العلاقات

وتعني قدرته على تكوين العلاقات بشخصية مع الآخرين الذين يحيطون به كما أنه يملك القدرة على التواصل مع ذاته نقيلاً كما هي

## 7- القيم والموجهة (الأخلاق)

وتشمل البناء الروحي والقيمي الأخلاقي الذي يحتكم إليه الفرد المرن وقدرته على تمتين الصلة الروحانية بينه وبين خالقه وبينه وبين الأفراد المحيطين به في علاقة أخلاقية رفيعة (أسامة سيد، 2022، ص ص 32-33)

## محاضرة الرضا عن الحياة

### تمهيد

يؤكد مارنين سليجمان M. Seligman بأن علم النفس الإيجابي كاتجاه حديث يضطلع بالدور الوقائي والعلاجي في نفس الوقت ويهتم بالبحث في مواضيع متعددة مرتبطة بالحياة كالسعادة، الرضا عن الحياة، الأمل، التفاؤل، إدارة الضغوط، نوعية الحياة. كما يندرج العلاج في تحقيق الشجاعة، المهارات الاجتماعية، العقلانية، الاستبصار، التفاؤل، الأمانة، المثابرة والواقعية، القدرة على الاستماع والتوجيه نحو المستقبل وتحديد الهدف الواقعي في الحياة.

من المواضيع المهمة التي يهتم بها علم النفس الإيجابي موضوع الرضا عن الحياة والذي سوف نتناول من خلال محاضرتنا بالتطرق للعناصر الآتية:

### 1- تعريف الرضا عن الحياة

يعرفوا ادوارد دينر 1984 الرضا عن الحياة بأنه حكم الشخص على رفايته النفسية وجودة حياته بناء على معايير الذاتية

ويمكن تعريف الرضا عن الحياة بأنه هو درجة عالية من التقبل لذاته وأسلوب حياته وجودتها وكذلك علاقاته وإنجازاته وطموحاته وكذلك اعتقاده في مستقبله وتحقيق أهدافه (بشير، 2022، ص 92)

إن الرضا عن الحياة يتم وفق معايير يقررها الفرد يركز عليها كمعايير موضوعية ذاتية لا كمعايير خارجية وهي ترتبط بتقديره لذاته وبأهدافه وتوقعاته المستقبلية

### ج- الرضا عن الحياة وسمات الشخصية

لقد ارتبط مفهوم الرضا عن الحياة بسمات الشخصية كالاساطبة/ الانطوائية العصابية وكذلك تقدير الذات مثال للشخص الانطوائي يستثار لأنفه الأسباب ولأقل موقف ضاغط وينظر إلى الضغوط على أنها تهديد كما أن العصابية تؤثر على المشاعر السلبية المرتبطة بالمواقف والعقلانية في التأويل وبالتالي لا يواجه الفرد المواقف بكفاءات

## د-الرضا عن الحياة والتدين

التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا والسعادة فالتدين يوقر للفرد الشعور بالراحة والانتماء الروحي والاجتماعي للمحيط كما يوفر التدين المساندة والدعم الاجتماعي الذي يشعر الفرد بالأمن النفسي كما أن العلاقة القوية مع الله فيها نوع من التنزيه والاعتراف بالضعف أمام القوي الله عز وجل والذي يزيل القلق والاكتئاب ويقوي مشاعر الرضا والطمأنينة (بشير، 2022، ص 96)

فقد أجرت سارة فرنش ستيفان جوزيف S.Rdench & Joseph 1999 دراسة لبحث العلاقة بين كل من التدين والرضا عن الحياة والشعوب بالسعادة وتحقيق الذات فأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين التدين وكل المتغيرات في دراستها (بشير، 2022، ص 96) وحسب هرلوك E.Hurlock هناك ثلاث عناصر أساسية لتحقيق الرضا والسعادة وتمتع الفرد بالصحة النفسية والجسمية وهي التقبل Accptence العاطفة أو الحب Affection والإنجازات Achivement

ويرتبط مفهوم الرضا عن الحياة بمجموعة من المفاهيم الأساسية نذكر منها:

### أ- الرضا عن الحياة والوجود الأفضل

هل وجود الأفضل يعني هو تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو ما يعرف بالحكم بالرضا عن الحياة كما أن الرضا عن الحياة يعني القناعة بجميع جوانب الحياة كالزواج، العمل، الصحة، الإنفعالات السارة كالفرح، الافتخار مع الغياب النسبي للإنفعالات السلبية كالغضب الحزن الشعور بالذنب والقلق.

### ب- الرضا عن الحياة والسعادة

يعتقد باحثون أن السعادة والرضا عن الحياة مفهومات مترادفات لكن وجهة النظر هذه لم تؤيدها دراسات كثيرة لأن الرضا عن الحياة هو مكون أساسي من مكونات الشعور بالسعادة (بشير، 2022، ص 93-94)

### 2-أسس الرضا عن الحياة

يقوم الرضا عن الحياة على الأسس التالية

- يعتمد حكم الشخص بالرضا عن حياته على تقديراته الشخصية وليس على تقديرات غيره
- تحدد الفرد المعايير التي يقيم عليها أحكامه على توعية حياته
- تركز أحكامه على جوانبه المعرفية المنطقية وليس جوانبه الوجدانية
- يتعلق الرضا عن الحياة بالرضا عن الإنجازات وعن الذات وتصل الآخرين والماضي والاعتقاد بالقدرة على التحكم في المستقبل وتحقيق أهدافه (بشير، 2022، ص 92).

## قائمة المراجع

- 1- كاثرين ايه ساندرسون، 2022، التحول الايجابي يحكمفي طريقة تفكيرك وأنهم بالسعادة والصحة والعمر المديد، ترجمة دنيا عادل غراب ومراجعة ماني فتحي سليمان، مؤسسة هنداوي، د.ط.
- 2- عبد الستار ابراهيم، 2012، الايجابية وصناعة التفاؤل، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، مصر، ط1.
- 3- مصطفى حجازي، 2012، اطلاق طاقات الحياة الايجابية، التنوير للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، د.ط.
- 4- بشير معمريّة، 2021، علم النفس الايجابي وقياس متغيراته في المجتمع الجزائري، الجزء الأول، ط1
- 5- بشير معمريّة، 2021، علم النفس الايجابي وقياس متغيراته في المجتمع الجزائري، الجزء الثاني، ط1.
- 6- بشير معمريّة، 2021، علم النفس الايجابي وقياس متغيراته في المجتمع الجزائري، الجزء الثالث، ط1.

- 7-صالح حسين.ع، 2018، وسائل قياس الشخصية -استخدام الاختبارات النفسية والمقاييس السيكومترية والسيكودينامية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط1.
- 8-أحمد عبد الرهدة العكيلي، اتجاهات طلبة الجامعة نحو أساليب الحياة في الغرب، مجلة كلية الآداب، جامعة المنصرية، العدد 92.
- 9-أسامة سيد محمد زكي، 2022، التفكير التأملي وعلاقته بالمرونة النفسية والتوجه الإيجابي لدى المراهقين، رسالة مقدمة غير مطبوعة للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص (صحة نفسية)، جامعة بني سويف مصر.

#### المواقع الالكترونية

<https://sotor.com>

[www.iasj.net](http://www.iasj.net)

[www.noor-book.com](http://www.noor-book.com)